HGc

NOTICE D'UTILISATION

OPERATING INSTRUCTIONS

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

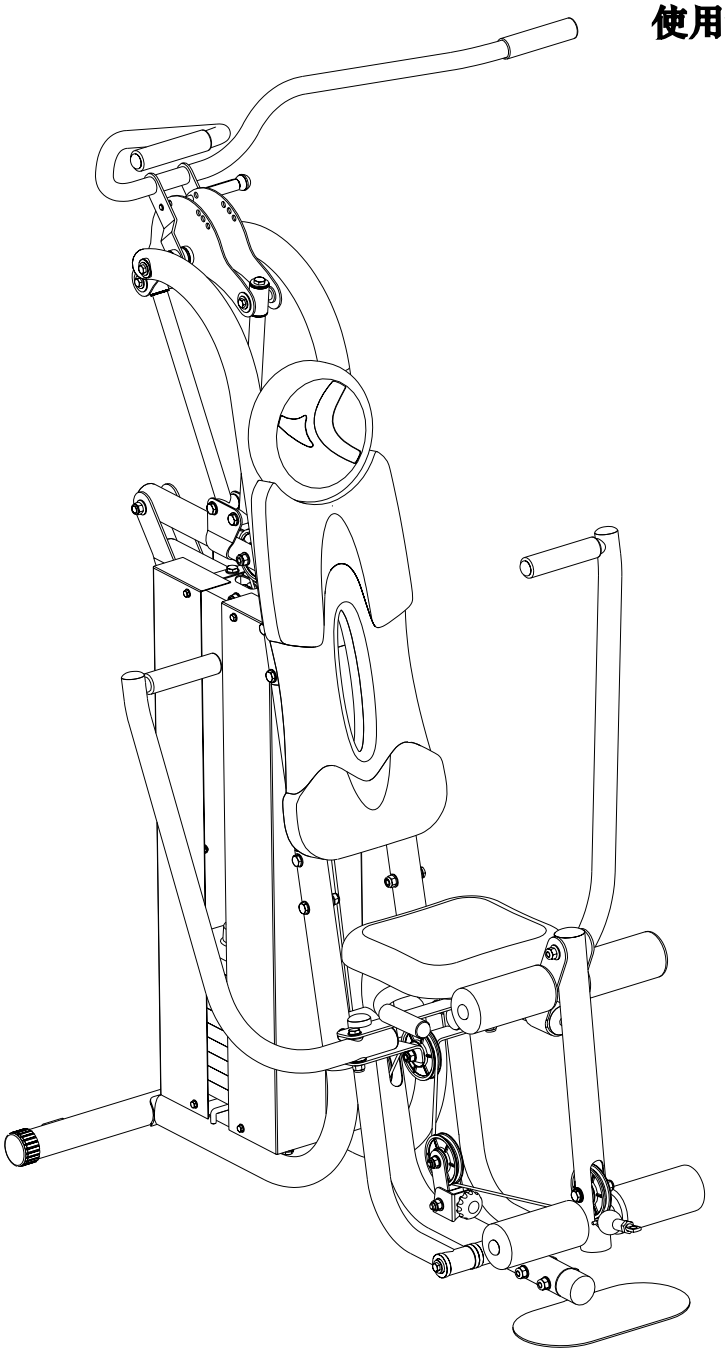
ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书



DOMYOS

HGc

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书

DECATHLON
4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com

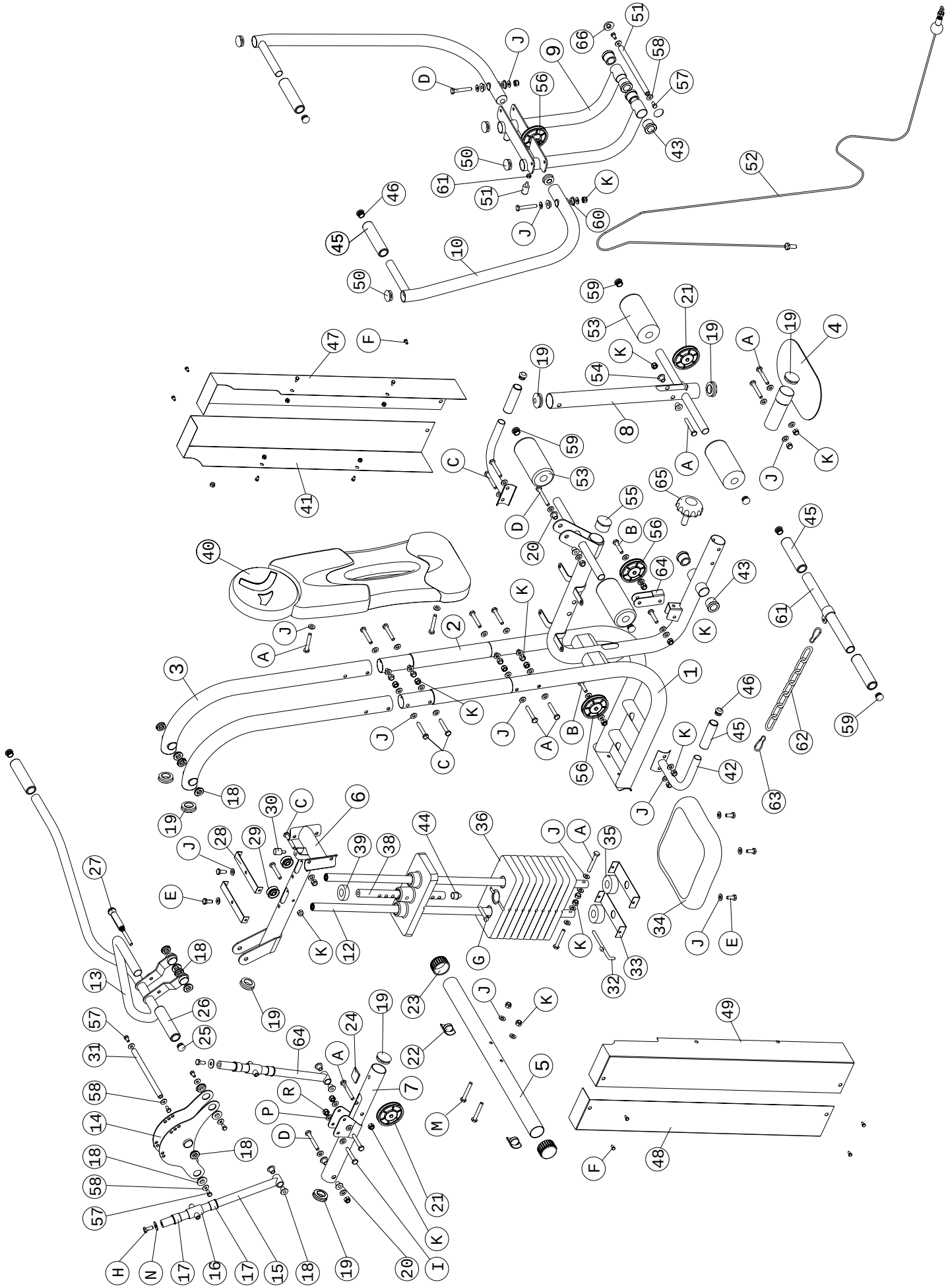
DOMYOS

decathlon creation©

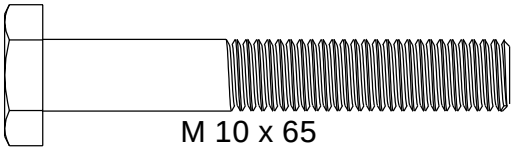
Réf. pack : 659.951

Made in China

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89



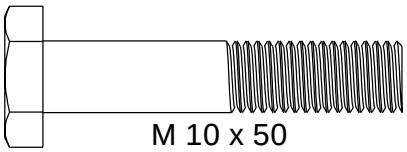
A



M 10 x 65

X 16

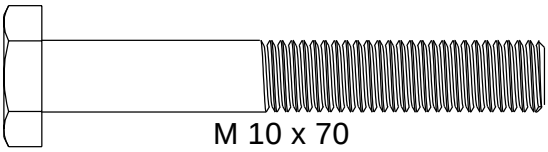
B



M 10 x 50

X 3

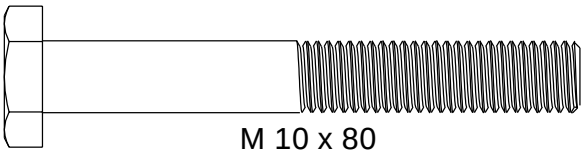
C



M 10 x 70

X 6

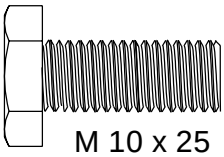
D



M 10 x 80

X 4

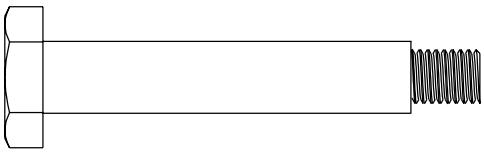
E



M 10 x 25

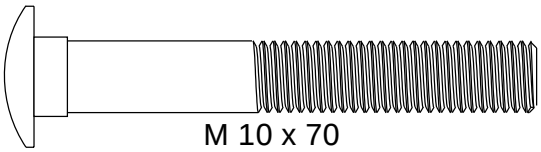
X 6

I



X 2

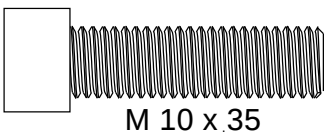
M



M 10 x 70

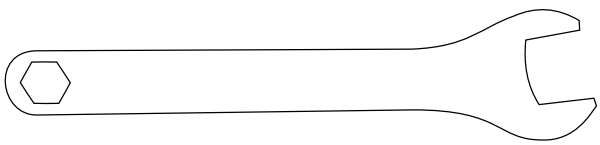
X 2

G

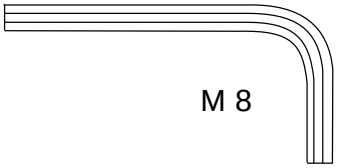


M 10 x 35

X 1



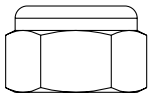
X 2



M 8

X 1

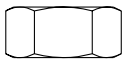
K



M 10

X 27

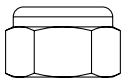
L



M 8

X 4

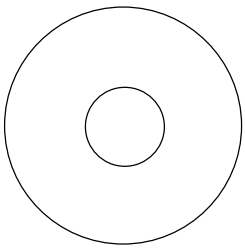
P



M 8

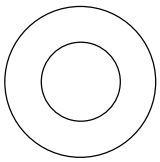
X 2

N



X 2

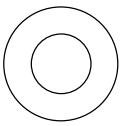
J



M 10

X 56

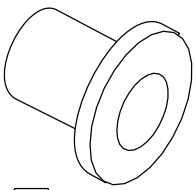
R



M 8

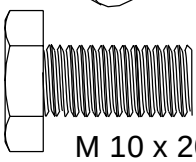
X 2

20



X 10

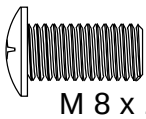
H



M 10 x 20

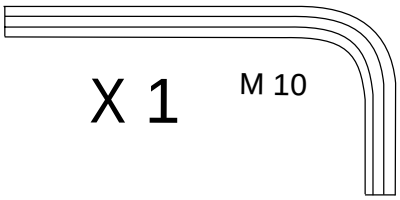
X 2

F



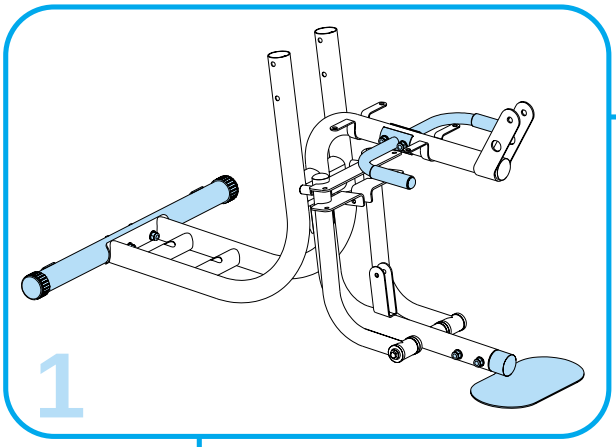
M 8 x 15

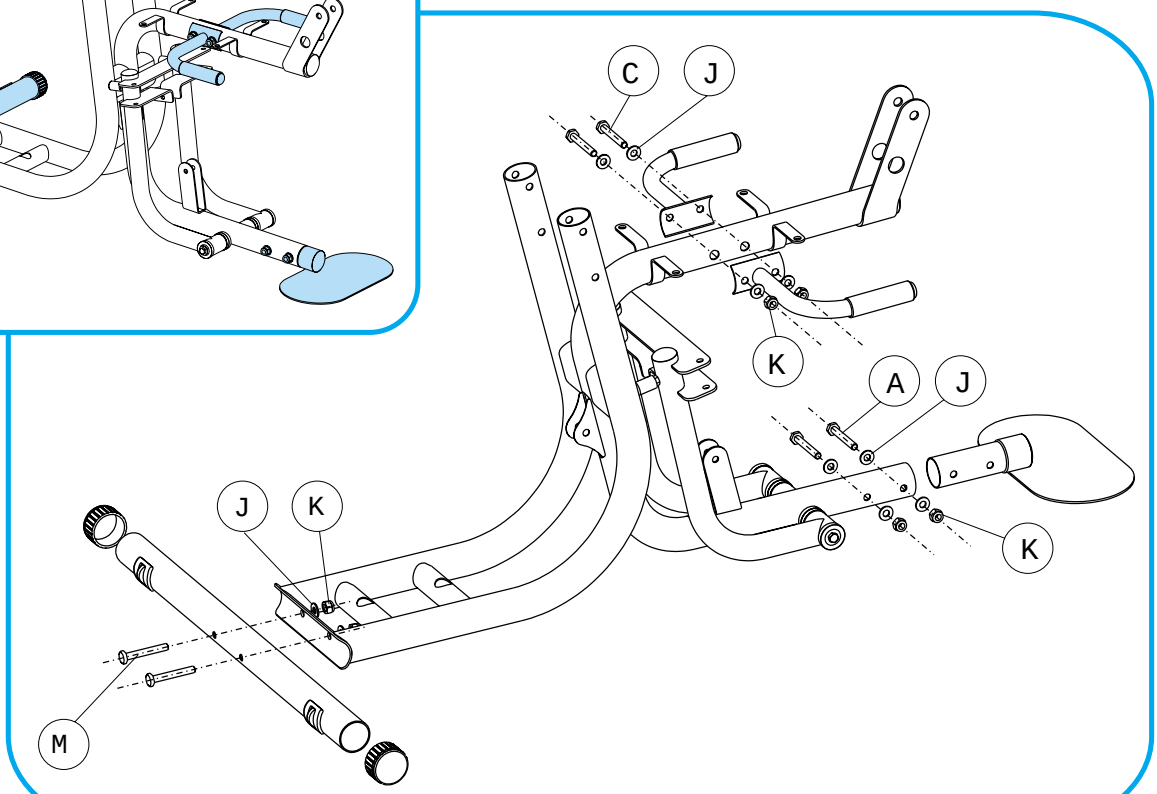
X 12

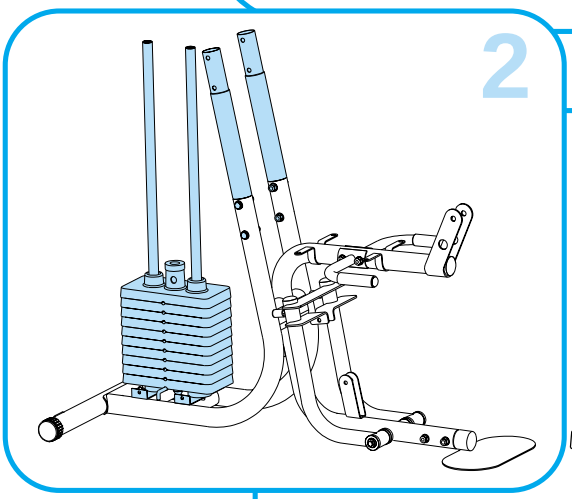


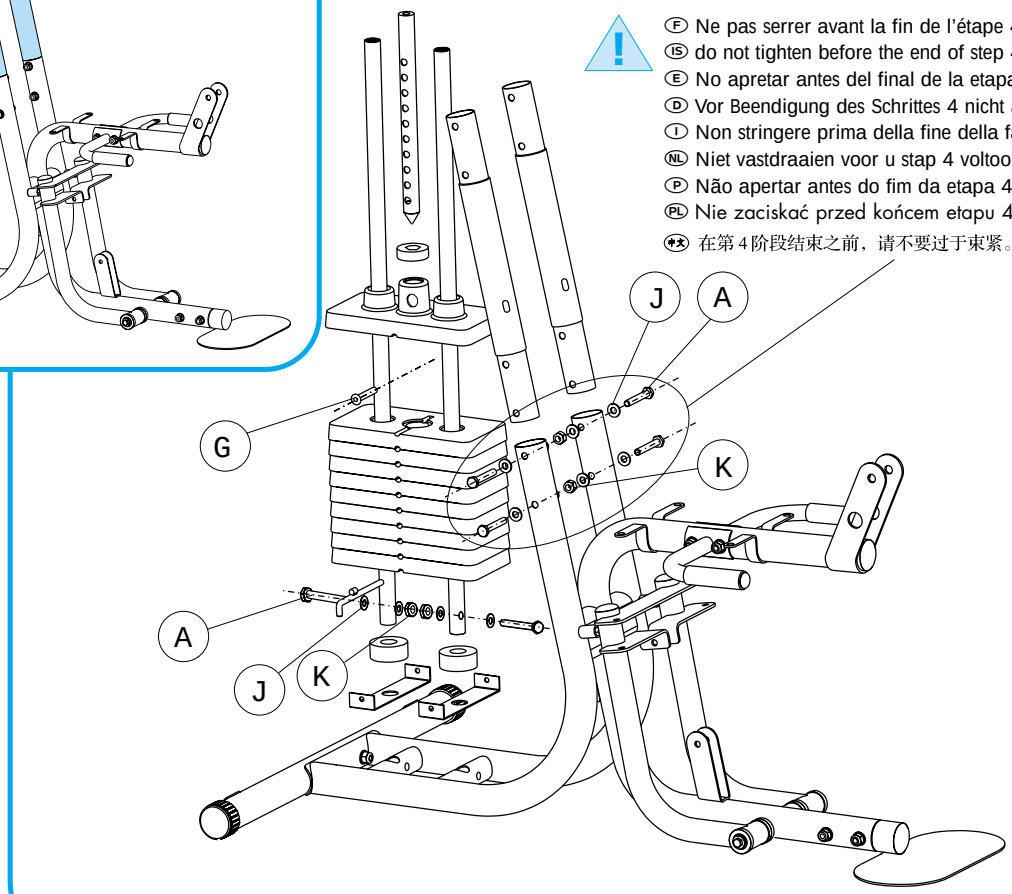
X 1

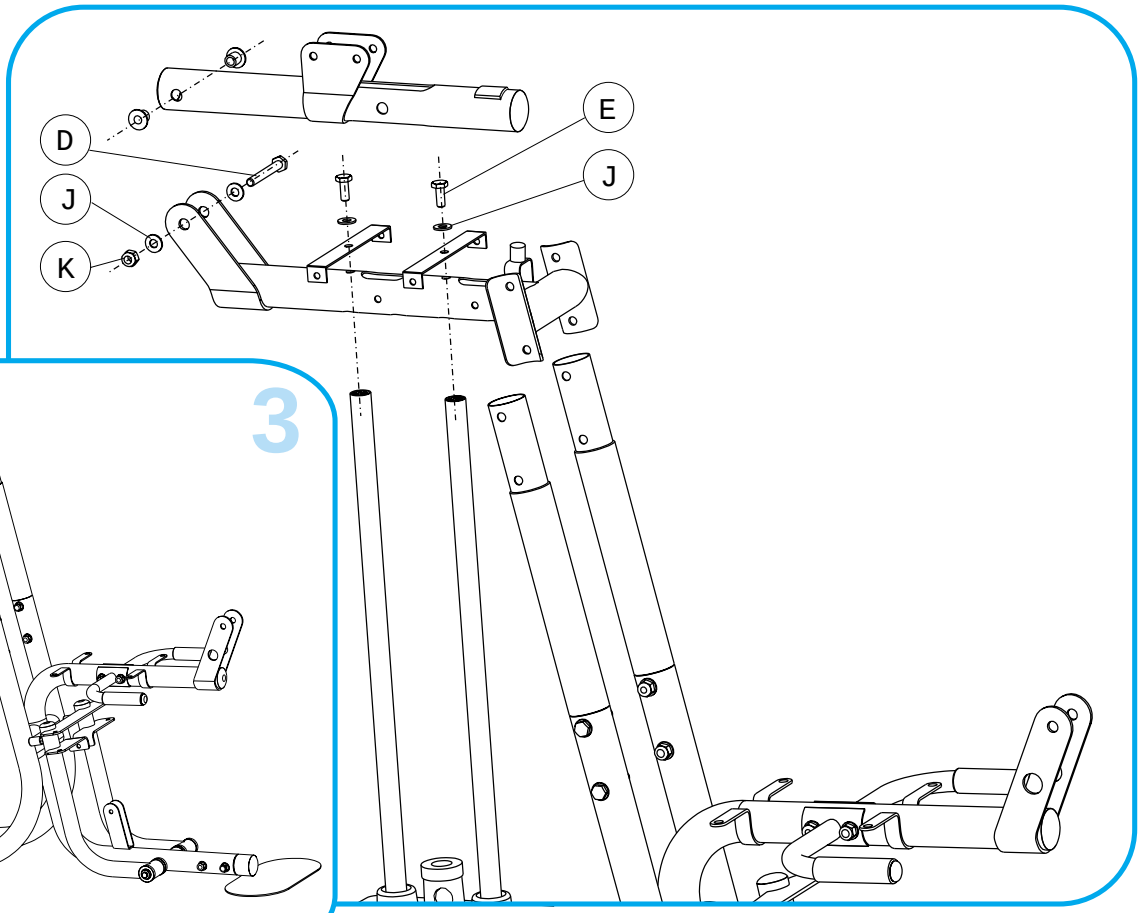
M 10

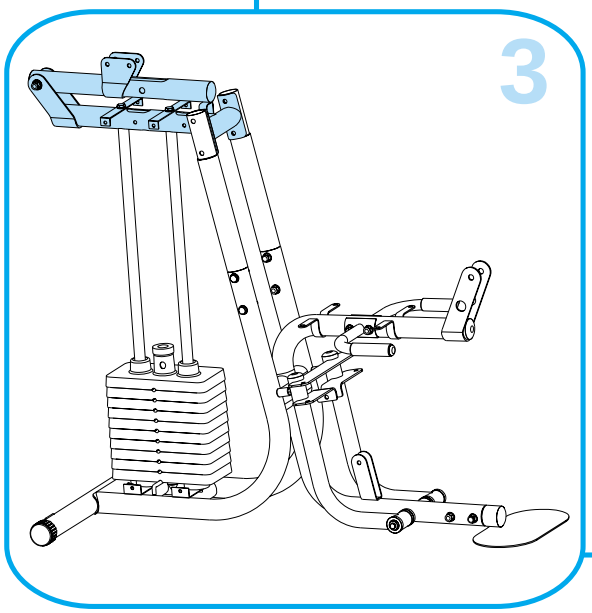

1

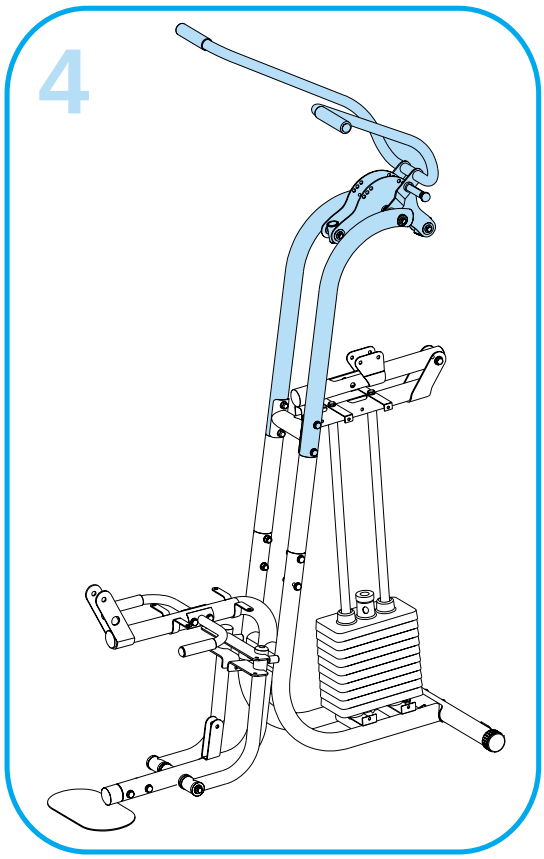

C
J
K
A
J
J
K
K
M

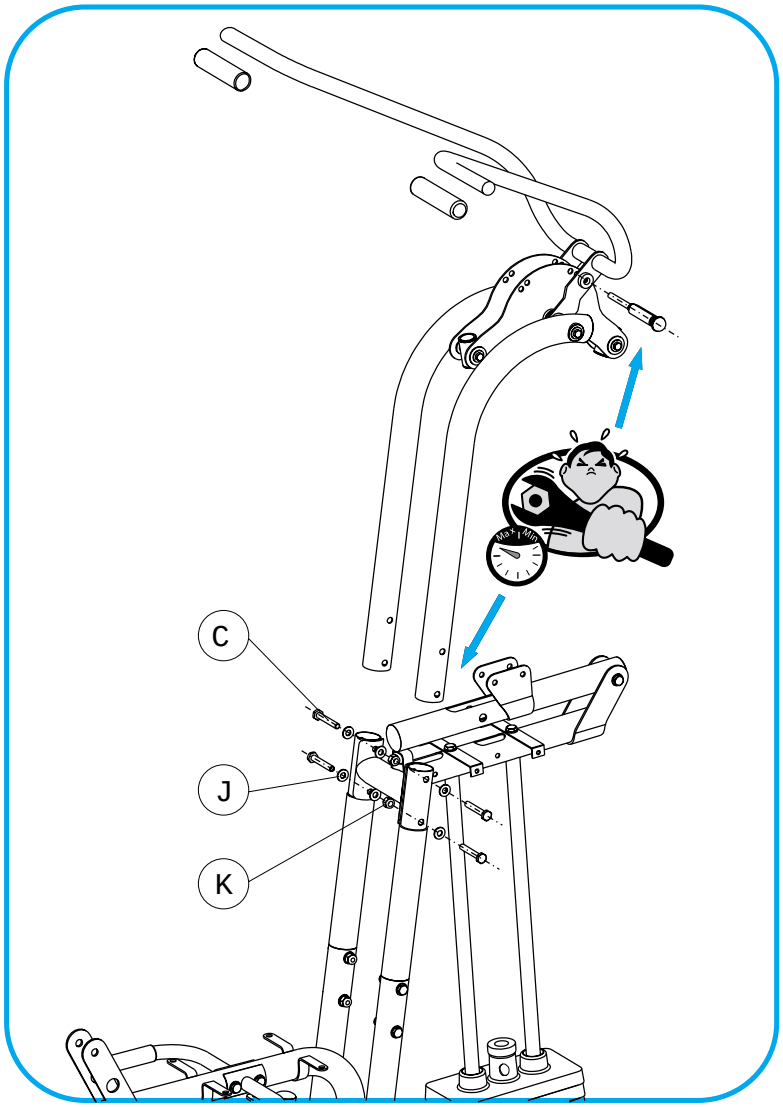

2


Ⓕ Ne pas serrer avant la fin de l'étape 4
Ⓘⓢ do not tighten before the end of step 4
Ⓔ No apretar antes del final de la etapa 4
Ⓓ Vor Beendigung des Schrittes 4 nicht anziehen
Ⓘ Non stringere prima della fine della fase 4
ⓃⓁ Niet vastdraaien voor u stap 4 voltooid hebt
Ⓟ Não apertar antes do fim da etapa 4
ⓅⓁ Nie zaciskać przed końcem etapu 4
在第4阶段结束之前，请不要过于束紧。
J
A
G
K
A
J
K

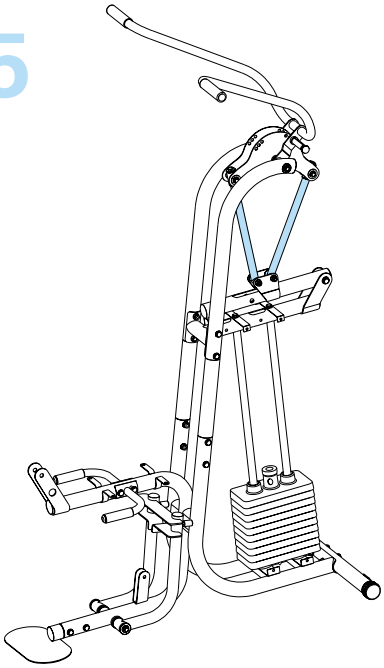

D
J
K
E
J

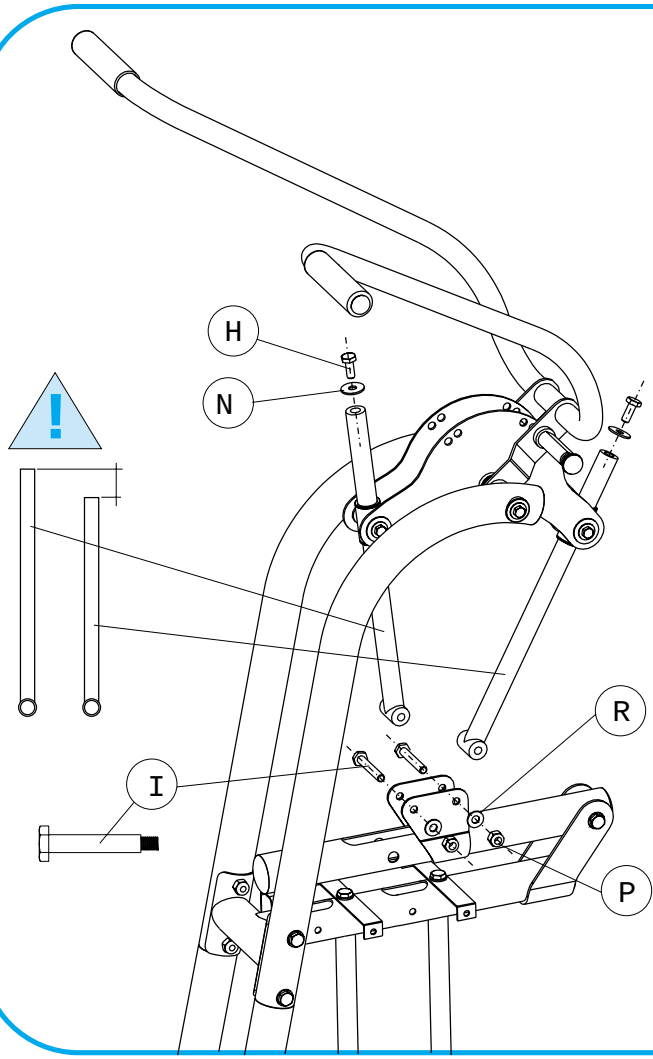

3


4

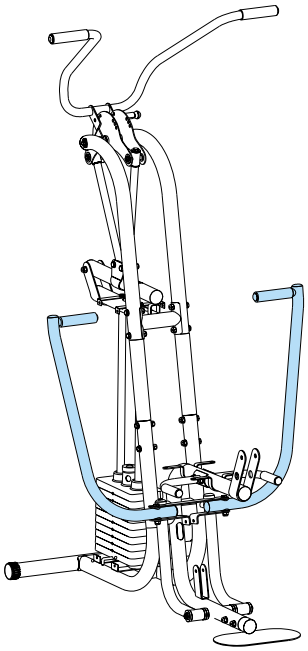

C
J
K

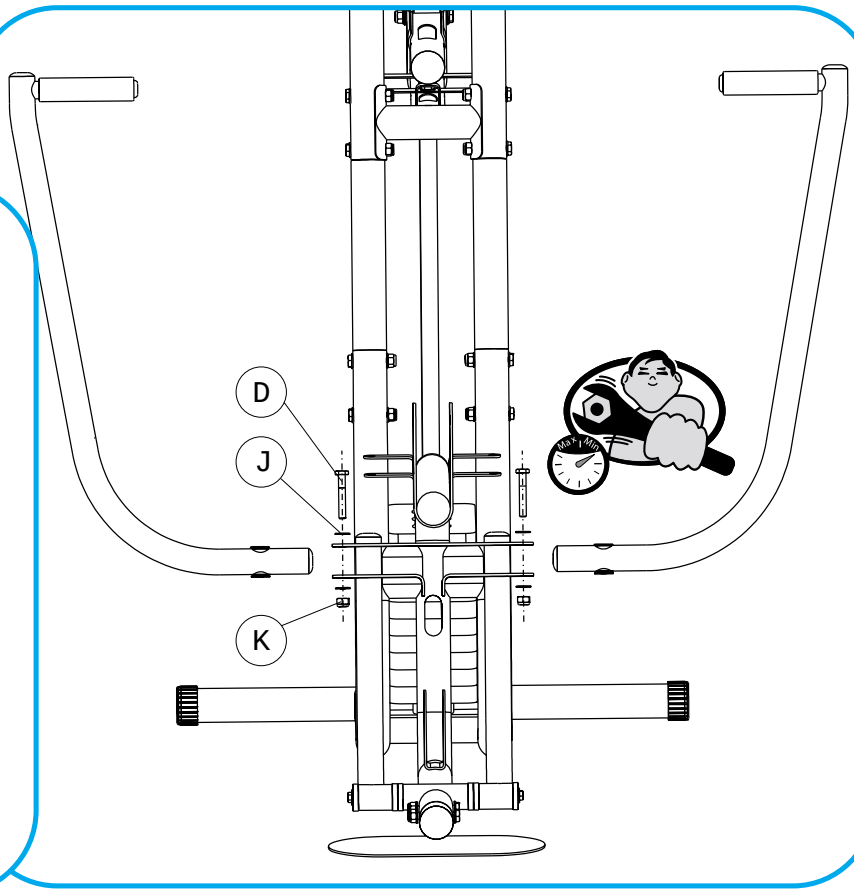
5



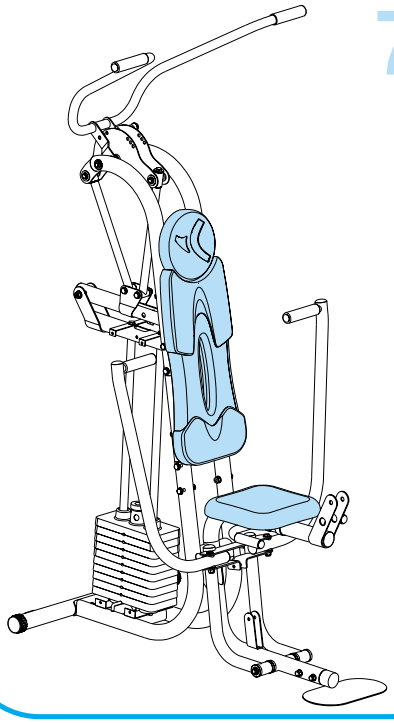


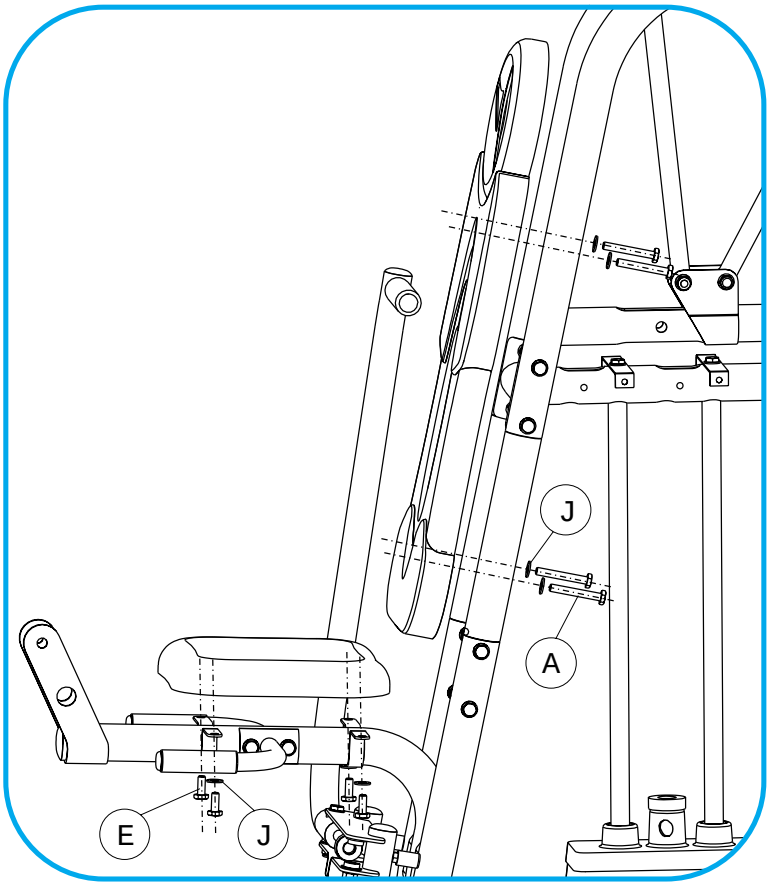
6



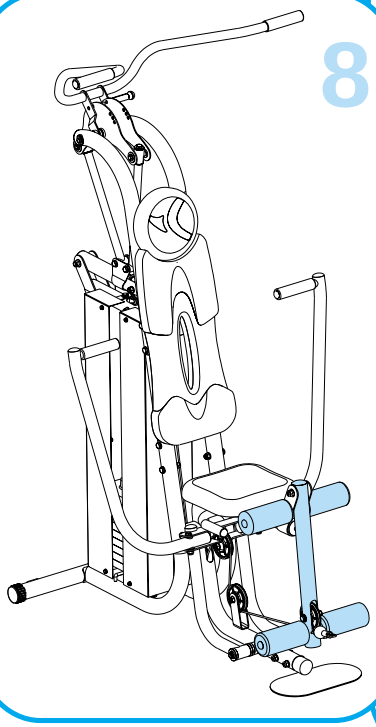


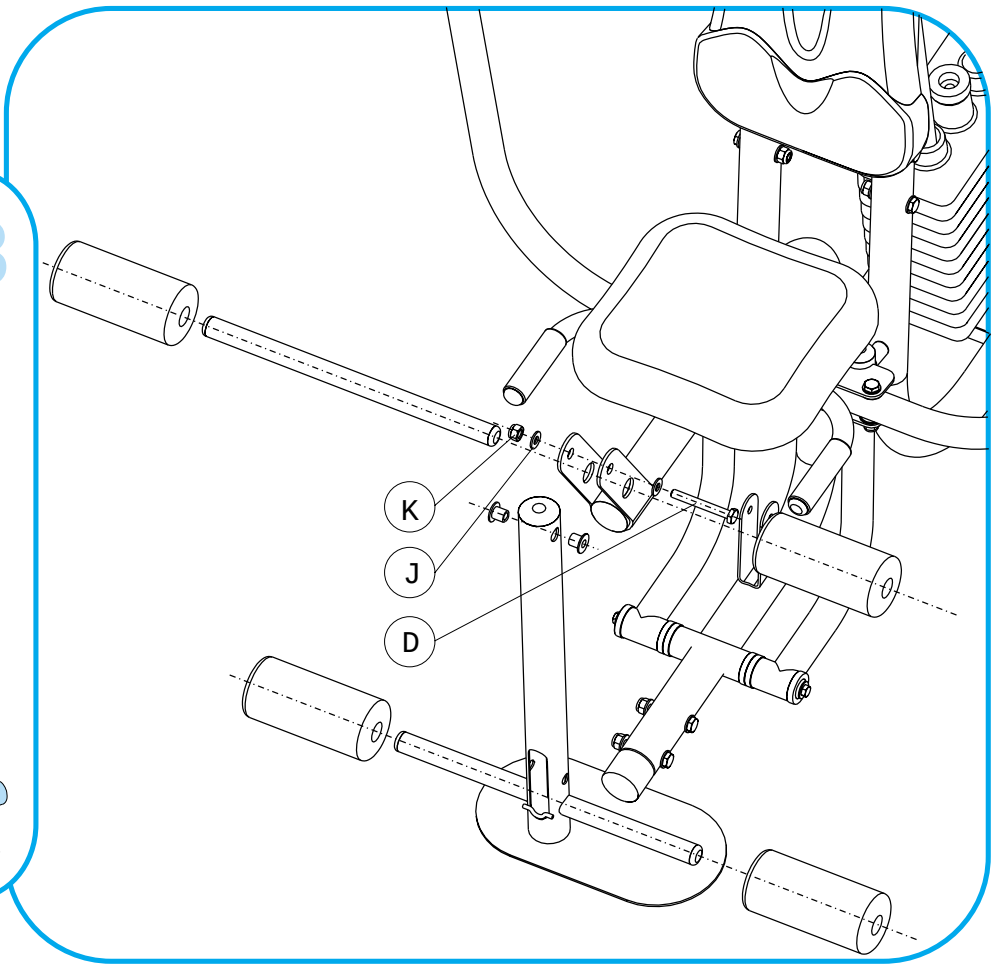
7



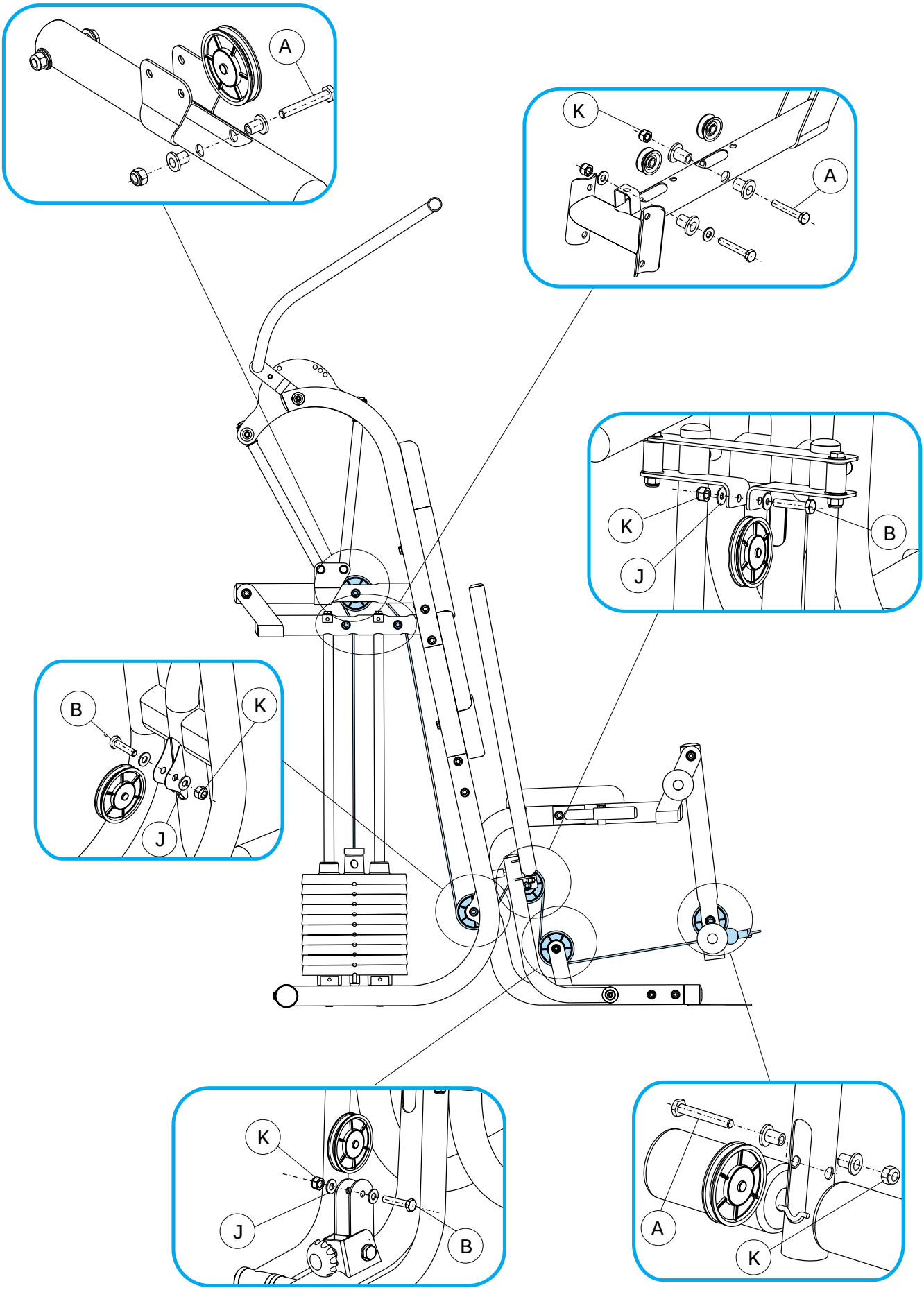


8

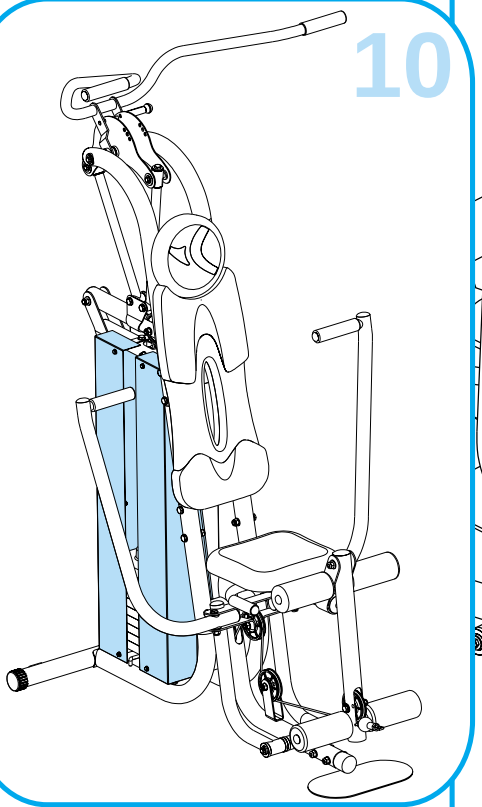


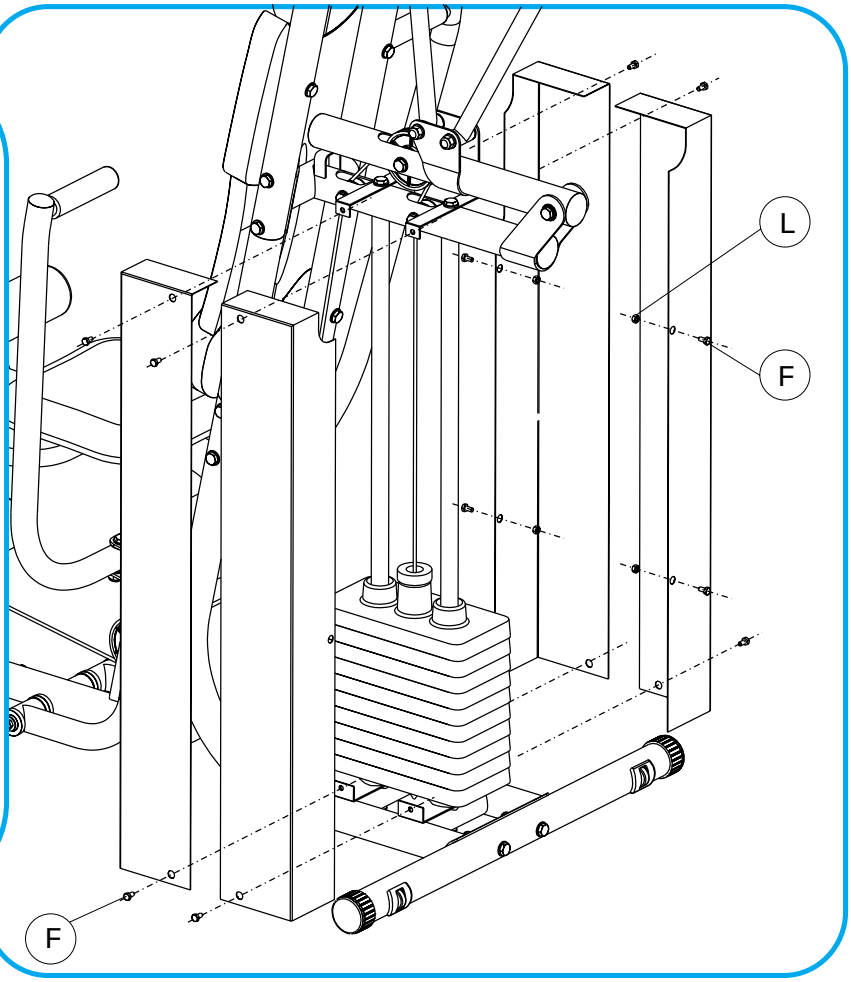


9

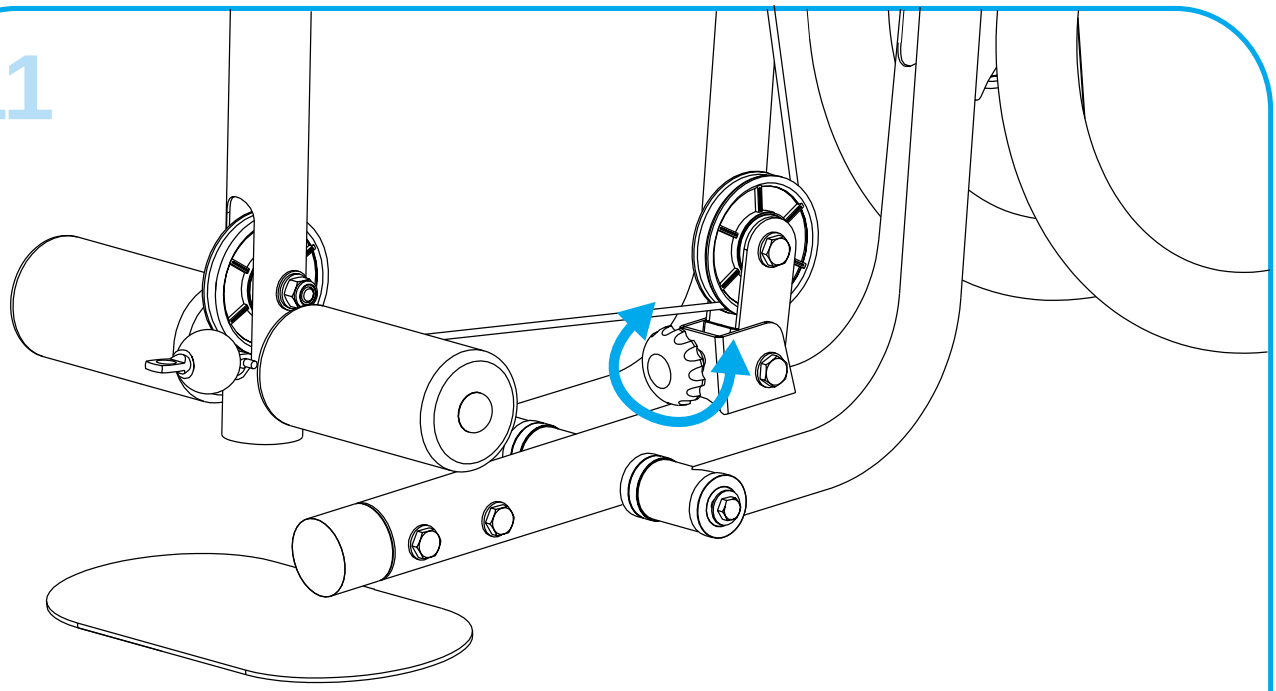


10

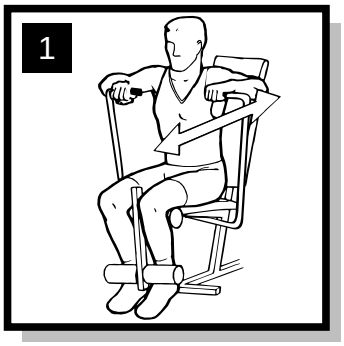


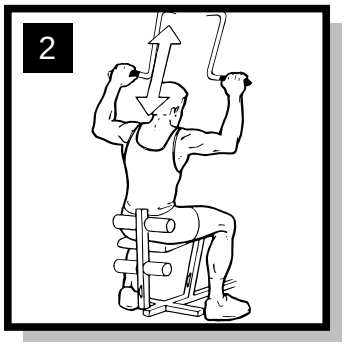


11

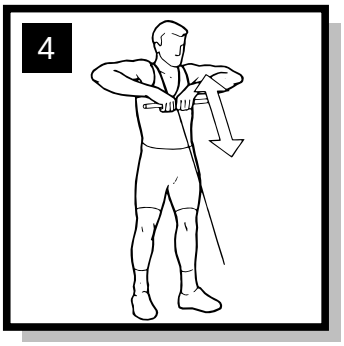


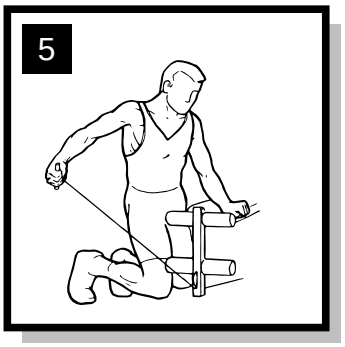
Ⓕ Réglage de la tension du câble : si le câble prend du jeu à l'usage, devissez légèrement la molette
Ⓘⓢ Setting the cable's tension: if the cable stretches after a time, slightly loosen the knob
Ⓔ Reglaje de la tensión del cable: si hay juego en el cable al cabo de un tiempo, afloje ligeramente la moleta
Ⓓ Einstellung der Kabelspannung: Wenn am Kabel durch die Verwendung ein Spiel entsteht, das Rädchen leicht öffnen
Ⓘ Regolazione della tensione del cavo: se il cavo si allenta con l'uso, svitate leggermente la rotella
ⓃⓁ Regeling van de spanning van de kabel: als de kabel tijdens het gebruik gaat doorhangen, draai dan lichtjes aan de knop
Ⓟ Regulação da tensão do cabo: se o cabo ganhar uma folga com a utilização, desaparafuse ligeiramente a anilha
ⓅⓁ Regulacja napięcia linki: jeżeli linka jest luźna, należy lekko odkręcić pokrętło
Ⓒ 调节缆绳的张力：如在使用中因为磨损缆绳出现间隙，请将滚轮略微拧松。

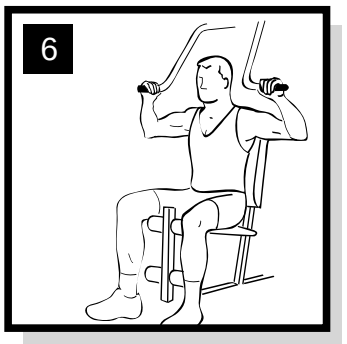

1

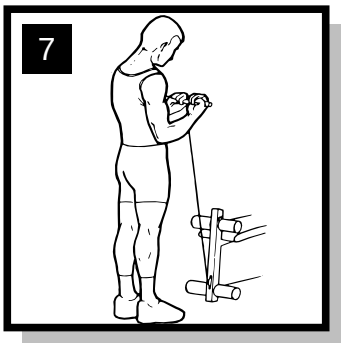

2

3


4

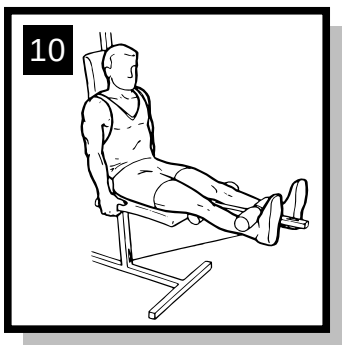

5

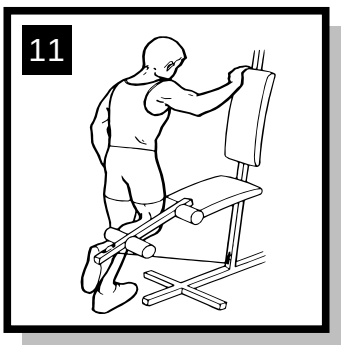

6

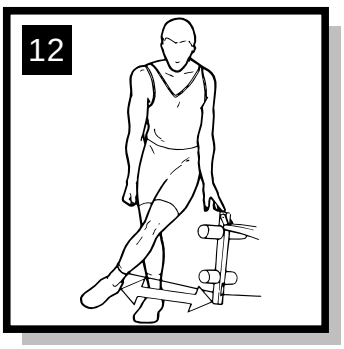

7

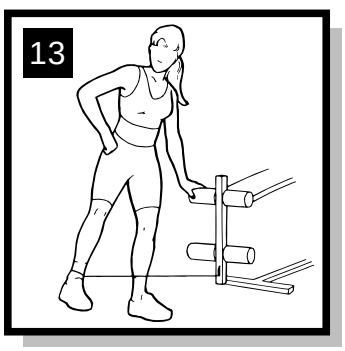
8

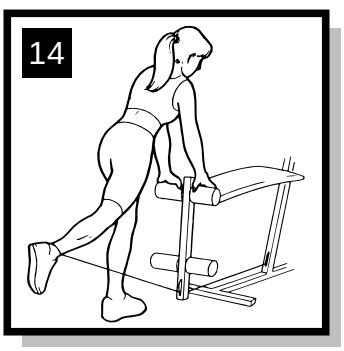
9


10


11

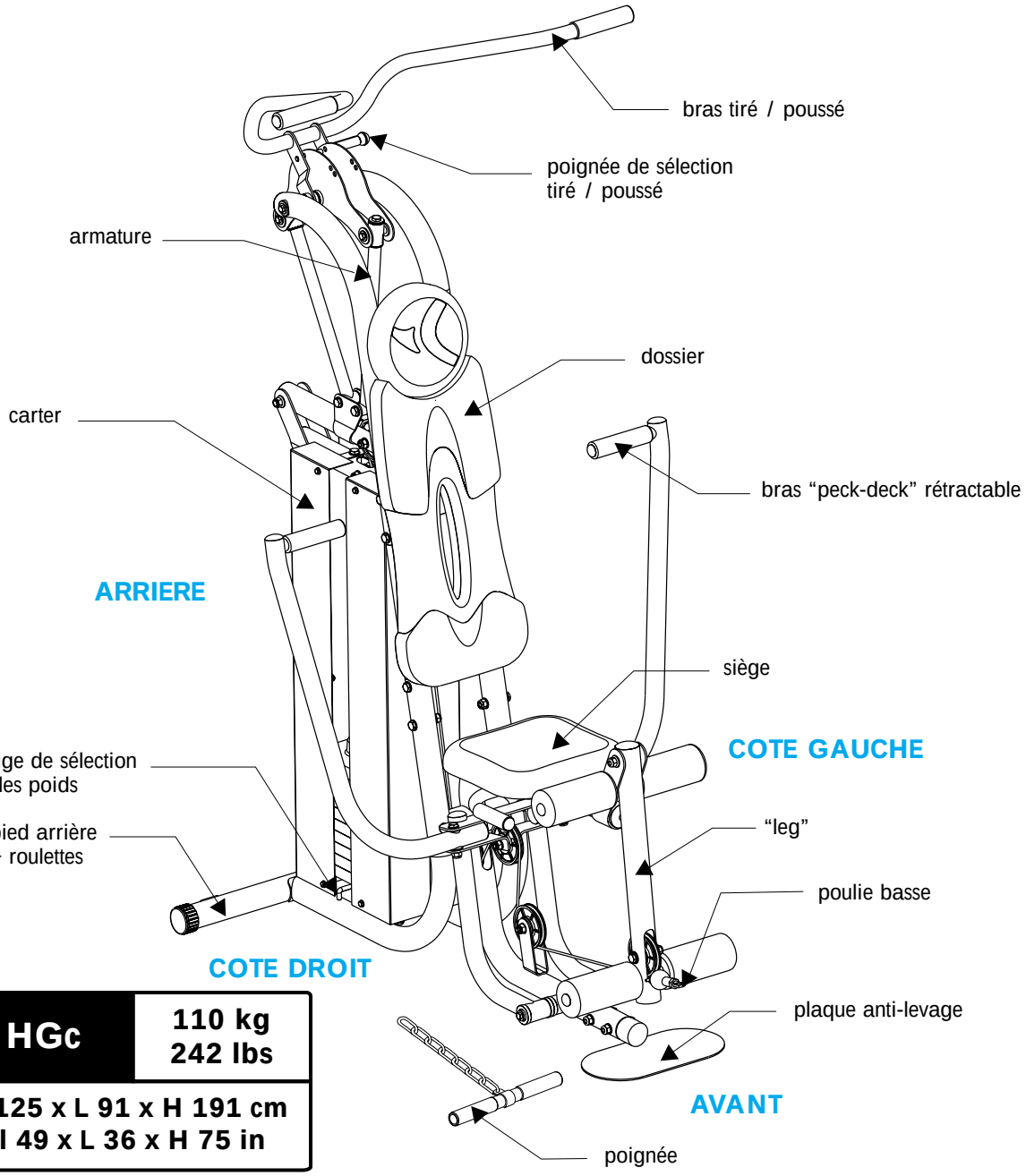

12

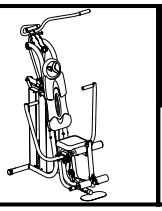

13


14

F R A N Ç A I S

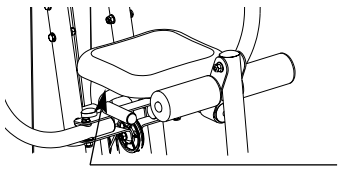
Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons crée la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.fr
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.





HGc	110 kg 242 lbs
l 125 x L 91 x H 191 cm l 49 x L 36 x H 75 in	

Modèle N° : 2688.440
Article : 5/891.728
N° de série : .....
Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.



AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

PRÉSENTATION

La HGc est un appareil de musculation compact et polyvalent.
L'entraînement sur ce type d'appareil vise à tonifier l'ensemble de votre masse musculaire et améliorer votre condition physique par un travail localisé muscle par muscle.
Sa grande résistance permettra à la HGc de vous accompagner au fur et à mesure de vos progrès.
Et sa compacité vous permettra de l'utiliser en toute sécurité même dans les endroits les plus réduits.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

2. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte. Cet appareil doit être monté sans précipitation.

3. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.

4. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne (valable seulement pour le territoire des Etats-Unis).

5. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.

6. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisament large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du HGc en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.

7. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.

8. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.

9. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, …)

10. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.

11. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.

12. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.

13. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.

14. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.

15. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.

16. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.

17. Ne bricolez pas votre HGc.

18. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.

19. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée avec soin.

20. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres.

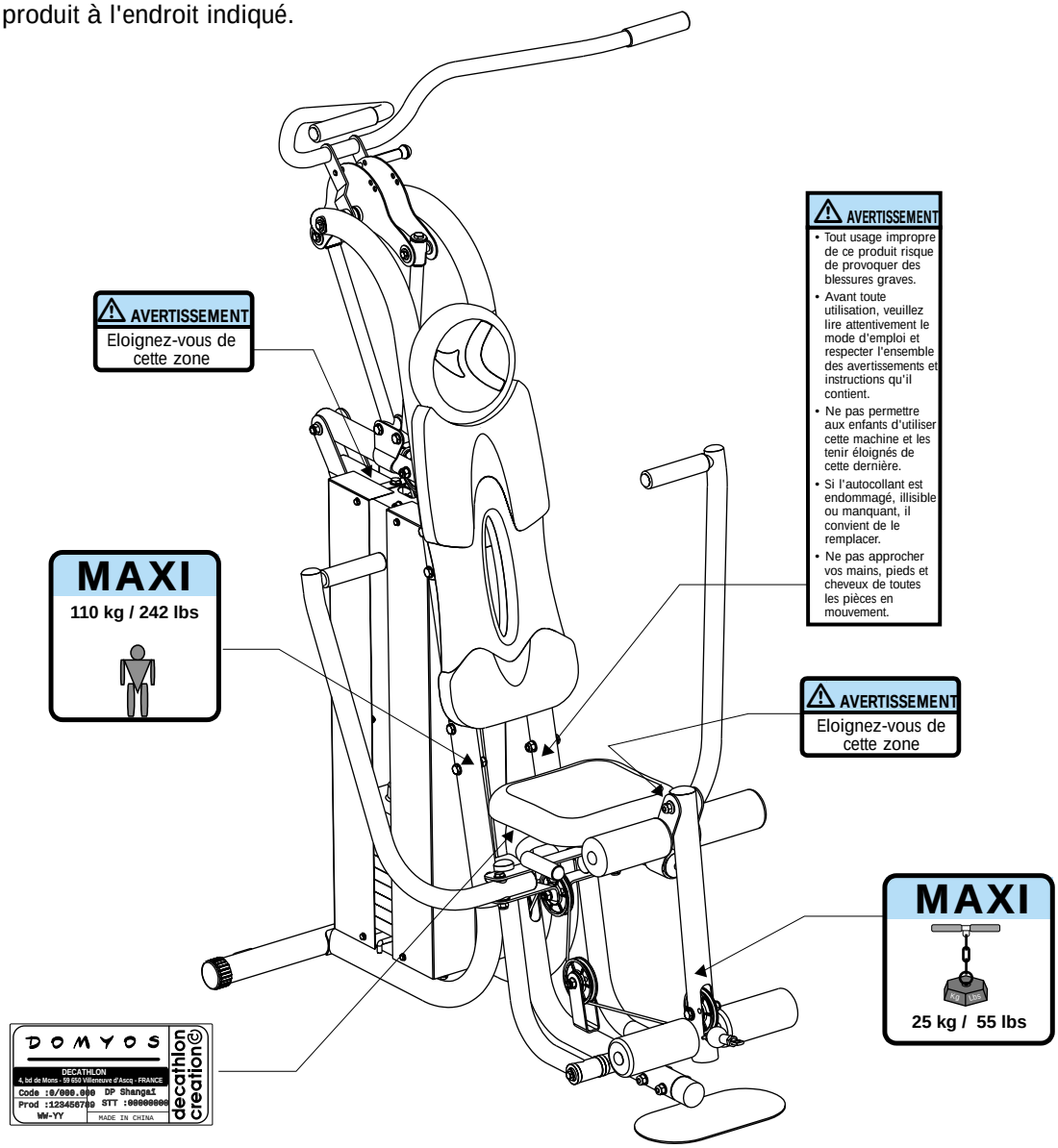
AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation. DECATHLON décline toute responsabilité pour toute blessure corporelle ou dommage infligé aux biens résultant de l'utilisation de ce produit.

ENTRETIEN

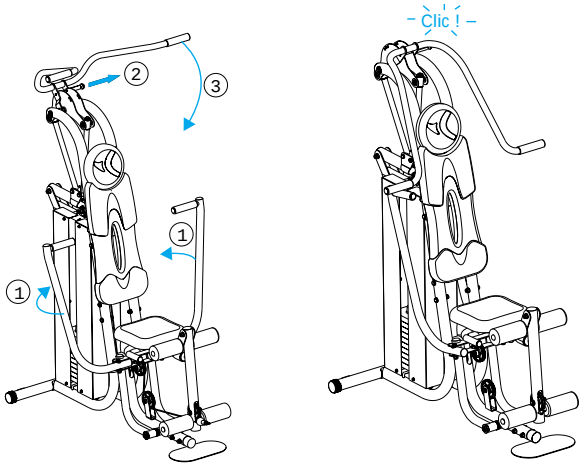
Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie, utilisez une serviette ou essuyez la sellerie après chaque utilisation.
Graissez légèrement les pièces mobiles pour améliorer leur fonctionnement et éviter toute usure inutile.
Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et ne pas utiliser la HGcompact jusqu'à réparation.

Les adhésifs illustrés sur cette page ont été apposés sur le produit aux endroits représentés ci-dessous. Pour tout adhésif manquant ou illisible, veuillez contacter votre magasin DECATHLON et commander un adhésif de remplacement gratuit. Replacez l'adhésif sur le produit à l'endroit indiqué.

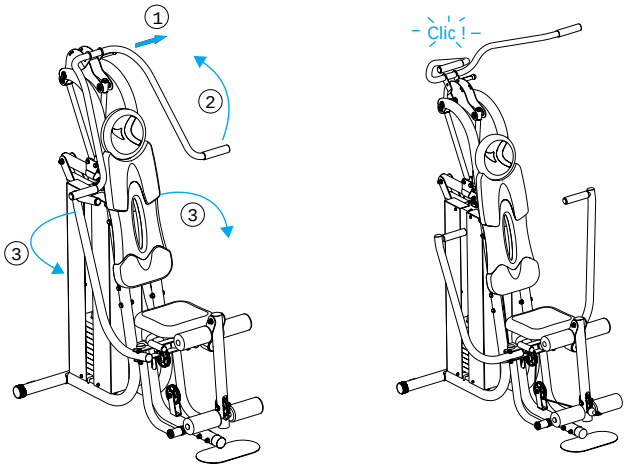

AVERTISSEMENT
Eloignez-vous de cette zone
AVERTISSEMENT
• Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
• Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
• Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
• Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
• Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
MAXI
110 kg / 242 lbs
AVERTISSEMENT
Eloignez-vous de cette zone
MAXI
25 kg / 55 lbs
DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mons - 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
MADE IN CHINA
decathlon creation©

RÉGLAGES

Il est possible de passer du développé épaule au tirage dorsal et vice-versa.
Pour cela : Tirez sur la poignée pour débloquer la partie mobile où se situe la barre de tirage.
Puis faites-la pivoter pour vous arrêter sur la position désirée.



Pour passer au développé assis, venez saisir le levier de developpé et l'ouvrir.
Faites venir les bras en butée, ils se bloqueront automatiquement.
Pour les replier effectuez l'opération en sens inverse.



L E S E X E R C I C E S

Sont décrits ici les exercices de base pour développer harmonieusement votre musculature.
Pour tous les exercices utilisant la poulie basse la charge maximale est de 30kg - 66lbs.

1- DEVELOPPE ASSIS

POSITION : Assis sur le siège mettez votre dos bien à plat contre le dossier. Saisissez les poignées horizontales.

EXERCICE : Inspirez, poussez le levier de développé vers l'avant en expirant, ramenez le levier de développé en inspirant, sans reposer la charge.

MUSCLES SOLLICITÉS : pectoraux, triceps, avant des épaules.

2- TIRAGE NUQUE

POSITION : Assis sur le siège, le dos droit, les mains saisissent la barre de tirage.

EXERCICE : Tirez la barre jusqu'à la nuque en inspirant. Revenez lentement à la position initiale en expirant, sans reposer la charge. Ne descendez pas la barre plus bas que la nuque.

MUSCLES SOLLICITÉS : Grands dorsaux, arrière des épaules, participation des biceps. Cette position permet de travailler la largeur des dorsaux.

3- TIRAGE POULIE BASSE

POSITION : Assis au sol, face à l'appareil, calez vos pieds sur le support avant de l'appareil, la barre de traction en position haute.

EXERCICE : Saisissez la barre courte, paume des mains face au sol. En inspirant et en gonflant la cage thoracique, amenez la barre au niveau du nombril, en tirant vos coudes vers l'arrière. Revenez à la position initiale en expirant, sans reposer la charge. Gardez le dos plat pendant tout l'exercice. Ne vous penchez surtout pas en arrière : votre buste doit former un angle droit avec vos cuisses pendant tous les mouvements.

MUSCLES SOLLICITÉS : Partie inférieure du dos, épaisseur du dos, participation des biceps.

4- TRAPEZE

POSITION : Debout face au HGc, les pieds posés sur la plaque métallique, saisissez la barre courte de tirage fixée à la poulie basse, les paumes des mains orientées vers le bas.

EXERCICE : Amenez la barre au niveau de la base du cou en inspirant. Les coudes doivent être situés au dessus des mains pendant toute la durée de l'exercice.

MUSCLES SOLLICITÉS : Trapèzes, deltoïdes, participation des biceps.

5- EPAULES

POSITION : A genou de profil par rapport à l'avant du HGc, saisissez la poignée de tirage située sur la poulie basse. Le dos doit être bien droit pendant tout l'exercice.

EXERCICE : En expirant, amenez le bras légèrement fléchi jusqu'à la hauteur de l'épaule. Ramenez la charge sans la reposer, au niveau de la taille. Travaillez par séries, une épaule après l'autre.

MUSCLES SOLLICITÉS : Deltoïdes.

6- DEVELOPPE EPAULE

POSITION : Barre de traction en position basse. Assis, dos cale contre le dossier venez saisir les poignées de la barre de traction.

EXERCICE : En expirant étendez vos bras en poussant la barre vers le haut. Revenez en position de départ en inspirant.

MUSCLES SOLLICITÉS : Epaules, triceps, haut des pectoraux.

7- BICEPS

POSITION : Debout face au HGc, les pieds posés sur la plaque métallique, les coudes collés au tronc. Les genoux légèrement fléchis ou un pied légèrement devant l'autre pour protéger les lombaires. Saisissez la barre courte fixée sur la poulie basse. Les paumes des mains sont tournées vers le haut.

EXERCICE : Amenez la barre vers la poitrine en expirant. Ramenez la barre vers le bas en inspirant. Les coudes et le tronc ne doivent pas bouger pendant tout le mouvement.

MUSCLES SOLLICITÉS : Biceps (fléchisseurs du bras).

8- VARIANTE DU MOUVEMENT

En position assise, les coudes calés sur les mousses du siège, ramenez la barre vers la poitrine en expirant.

9- AVANT BRAS

POSITION : En position assise, les avant-bras à plat sur les cuisses. Saisissez la barre courte placée sur la poulie basse. Les paumes des mains sont tournées vers le bas. (variante possible : les paumes tournées vers le haut).

EXERCICE : Par un mouvement des poignets, remontez la barre le plus haut possible, puis revenez en position initiale le plus bas possible. L'exercice doit être effectué en amplitude complète. La rotation se situe au niveau des poignets. Les avant-bras et bras ne doivent pas bouger.

10- EXTENSION DES JAMBES

POSITION : En position assise, le dos bien calé contre le dossier. Les mains agrippent fermement les barres de maintien présentes de chaque côté du siège.

EXERCICE : Etendre les jambes en expirant. Revenir en position initiale sans laisser retomber les poids. Ne pas verrouiller complètement le genou lors de l'extension.

MUSCLES SOLLICITÉS : Quadriceps.

11- FLEXION DES JAMBES

POSITION : Debout face au HGc, appuyez la face avant de la jambe contre la mousse du siège. Passez le pied derrière le manchon du leg. Régler le leg de manière à ce que le manchon arrive au niveau de la cheville, le plus proche possible du talon. Inclinez légèrement le buste vers l'avant et tenez les poignées du développé.

EXERCICE : Jambe après jambe, amenez votre talon le plus proche possible de votre fessier. Ramenez la jambe en position initiale sans laisser retomber la charge. Votre hanche ne soit pas bouger pendant le mouvement.

MUSCLES SOLLICITÉS : Ischio-jambier.

12- ADDUCTEURS

POSITION : Debout, de profil par rapport au HGc, accrochez la sangle cheville sur la jambe la plus proche de l'appareil. Eloignez-vous du HGc de façon à ce que la corde soit tendue.

EXERCICE : Jambe tendue, tirez la jambe vers l'autre jambe puis passer devant celle-ci. Revenez lentement en position initiale.

VARIANTE : Cet exercice peut-être effectué en position assise, jambes tendues, de profil par rapport au HGc.

13- ABDUCTEURS

Même exercice que le précédent pour solliciter la partie externe de la cuisse. La sangle doit être attachée sur la jambe la plus éloignée de l'appareil.

14- FESSIERS

POSITION : Debout face au HGc, le buste légèrement incliné de manière à se tenir sur les manchons haut du siège. La sangle attachée à une cheville.

EXERCICE : Tirez la jambe vers l'arrière en la maintenant légèrement fléchie. Le dos ne doit pas bouger. Ramenez lentement la jambe sans laisser retomber les poids.

UTILISATION

Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec des poids légers pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Echauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les charges progressivement.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coups.
- Pour un débutant, travaillez par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice. Alternez les groupes musculaires. Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement.
- Finissez toujours votre entraînement par une séance d'étirements destinée à relâcher les muscles travaillés.

Exemple de planning d'entraînement :

LUNDI : PECTORAUX/TRICEPS
MARDI : EPAULES/ABDOMINAUX
MERCREDI : DOS/BICEPS
JEUDI : REPOS
VENDREDI : CUISSES/ABDOMINAUX
SAMEDI/DIMANCHE : REPOS

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :
- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -